Higiene e Segurança no Local de Trabalho é o conjunto de medidas técnicas, médicas e educacionais, empregadas para prevenir acidentes, quer eliminando condições inseguras do ambiente de **trabalho** quer instruindo ou convencionando pessoas na implantação de práticas preventivas.

Elas surgiram, em meados do século **XX**, devido às preocupações de um conjunto de trabalhadores da indústria, uma vez que, as condições de trabalho não eram levadas em consideração, mesmo que isso implicasse riscos de doença grave ou morte dos trabalhadores.

Nos dias de hoje, as empresas são responsáveis por proporcionarem um ambiente de trabalho seguro para os colaboradores. A higiene e saúde no trabalho procura reduzir os riscos profissionais, identificando e minimizando fatores que podem, eventualmente, afetar o ambiente dos colaboradores. A segurança no trabalho sensibiliza os colaboradores e procura eliminar as condições inseguras, prevenindo os acidentes de trabalho.

De forma resumida, podemos dizer que promover higiene e segurança do trabalho consiste em **adotar ações que evitam que a saúde dos colaboradores da sua empresa seja colocada em risco.** Esses riscos são diversos, mas tem como exemplos os seguintes:

- Doenças contagiosas;
- Ausência de orientações sobre prevenção de acidentes automotivos;
- Locomoção interna de cargas;
- Risco de quedas;
- Problemas de ergonomia devido ao uso do computador, etc.

Um meio de evitar todos esses problemas é adotando boas práticas de higiene no trabalho. Alguns bons exemplos são: adote procedimentos de limpeza específicos para cada ambiente, trate corretamente o lixo gerado na empresa, oriente os funcionários sobre medidas preventivas, atente-se ao manejo e preparação dos alimentos.
E também, a fim de proporcionar a segurança do trabalho, os sugeridos são: garantir o fornecimento de **EPIs** (Equipamento de Proteção Individual), orientar sobre a forma certa de uso e fiscalizar essa utilização, verificar constantemente se as regras de segurança estão sendo compridas, treinar adequadamente os profissionais sobre condutas e comportamentos que podem comprometer a segurança individual e coletiva, criar um manual de política de segurança, divulgá-lo e atualizá-lo constantemente, criar uma CIPA, Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.

Acidentes de Trabalho

Um acidente de trabalho ocorre quando um colaborador sofre algum tipo de lesão, temporária ou permanente, durante seu trabalho ou em decorrência dele. É aquele que se verifica no local e no tempo de trabalho, produzindo lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho, ou de ganho, ou a morte.

As causa de acidentes no local de trabalho são diversos, mas há como algumas principais: quedas, uso de ferramentas inadequadas, movimentos repetitivos, choques elétricos, ansiedade, estresse e depressão, cansaço físico e mental, falta de EPI.

Existem três principais tipos de acidentes de trabalho no mundo corporativo. São eles:

- Típico;
- Atípico;
- De trajeto.

Típico

É caracterizado por ocorrer no local de trabalho, em seus arredores, ou durante o expediente do colaborador. As causas mais comuns para este acidente estão relacionadas a motivos e ações, como: imprudência, negligência ou causas naturais como deslizamentos e enchentes.

Atípico

Ocorre em casos muito específicos quando há certa repetição das atividades exercidas no trabalho, ou da doença que esteja de alguma forma, ligada ao ofício. Como por exemplo: atos de agressão ou sabotagem, contaminação durante o trabalho, acidente durante os períodos destinados a alimentação e descanso.

De Trajeto

Ocorre durante o deslocamento do profissional de sua casa até a sede da empresa ou vice versa, seja em seu próprio veículo ou no transporte público.

Doenças Profissionais

Além dos acidentes típicos de trabalho, algumas doenças relacionadas ao exercício da função equiparam-se com acidentes de trabalho. Entre elas encontram-se as **doenças profissionais**, que são aquelas derivadas do exercício de uma determinada função. Também temos a doença do trabalho, que é ocasionada pelas condições em que o trabalho é realizado.

Elas são decorrentes de situações comuns aos integrantes de determinada categoria profissional de trabalhadores. Essas doenças normalmente apresentam quadros leves que evoluem de forma lenta, se agravando conforme o tempo.

Elas englobam-se nas doenças ocupacionas que, por consequente, caracterizam-se como **acidentes de trabalho**.

Tem como as demias:

- Dermatose ocupacional;
- Asma ocupacional;
- Síndrome do pânico;
- Cânceres por conta de exposição a produtos químicos;
- Saturnismo (exposição ao chumbo);
- Pneumoconiose;
- Estresse ocupacional;
- Síndrome de Burnout;
- Problemas de visão etc.

Contacto Directo e Indirecto de Corrente Elétrica

O corpo humano é mais sensível a corrente alternada do que á corrente continua, os efeitos destes no organismo humano em geral são os mesmos, passando por contrações simples para valores de baixa intensidade e até resultar em queimaduras graves e a morte para valores maiores.

O maior risco no trabalho com a eletricidade é o contato direto, que pode ser definido como o ocorrido quando uma pessoa tem acesso a alguma parte energizada de uma instalação, provocando uma passagem de corrente através do corpo.

Contacto Directo

Se uma pessoa entra em contacto com uma parte activa de um elemento sob tensão, por negligência ou desrespeito das instruções de segurança diz-se que ficou submetida a um contacto directo.

Contacto Indirecto

Se uma pessoa entra em contacto com um elemento que está acidentalmente sob tensão devido, por exemplo a um defeito de isolamento, a electrocussão é consequência de um defeito imprevisível e não da negligência da pessoa. Esse contacto designa-se por contacto indirecto.

Efeitos Fisiológicos da Corrente Elétrica no Corpo Humano

Quando uma corrente elétrica atravessa um organismo vivo, além dos efeitos térmicos e químicos, ocorrem também efeitos sobre nervos e músculos. Correntes de 10 mA a 15 mA podem provocar câimbra muscular. Correntes até 50 mA podem paralisar a musculatura do aparelho

respiratório. Correntes de 50 mA a 100 mA, se agirem em uma pessoa por mais de 0,2 s, levam à morte.